



1A+1B

Vegetarisch

Haferflocken-Pfannkuchen



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 2 personen

Zubereitungsart

- 1 Den Inhalt eines Beutels Haferflocken mit ca. 50 ml Wasser mischen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ca. zwei Pfannkuchen aus dem Teig backen. Diesen Schritt wiederholen. Mit dem Karamell-Meersalz-Sirup besprenkeln und mit Zimt abschließen.

Zutaten

- ☐ 2 Beutel PS. food & lifestyle havermout
- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle gezouten karamelstroop
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Prise Zimt

Nährwerte pro Person

Energie	159 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	6 g
Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	20 g